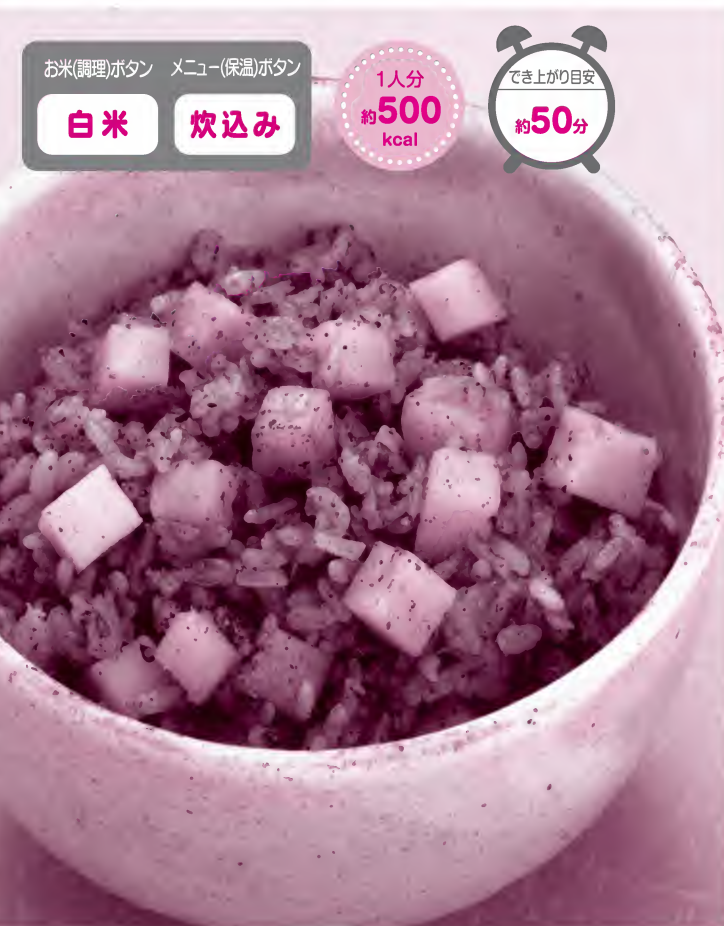


さつまいもと黒ごまのごはん



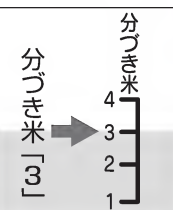
麦とろごはん

●材料 (4人分)

お米(うるち米)カップ2
 押し麦カップ1
 山芋250g
 A { だし汁カップ1/2
 しょうゆ大さじ1
 みりん小さじ1
 青のり粉少々

●作りかた

- ① お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「分つき米」の水位目盛3まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ③ Aを合わせます。
- ④ 山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください)
- ⑤ 器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
 ※押し麦の量はお好みでカップ1/2～1の間で調節してください。

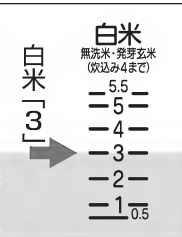


●材料 (4人分)

お米(うるち米)カップ3
 さつまいも(さいの目切り)200g
 A { 黒すりごま大さじ4
 しょうゆ大さじ2
 だし汁200mL
 塩小さじ1/2弱

●作りかた

- ① お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② 内がまに①を入れAを加えます。
- ③ さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
- ④ ②に水を「白米」の水位目盛3まで加え、かき混ぜ、③をのせます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」をメニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。



山菜おこわ

●材料 (4人分)

お米(うるち米)カップ1
 もち米カップ2
 山菜ミックス(水煮)200g
 油揚げ1枚
 A { 酒大さじ2
 しょうゆ大さじ1
 塩小さじ1/2
 砂糖大さじ1
 白ごま少々

●作りかた

- ① お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
- ③ 内がまに①とAを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
- ④ ②をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」をメニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



鶏がゆ



●おかゆのポイント

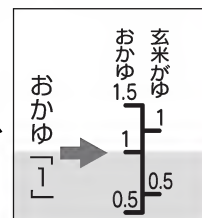
- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
- ★時間がたつとノリ状になります。

●材料 (4人分)

お米(うるち米)カップ1
 鶏むね肉(皮なし)50g
 固形スープの素1個
 A { 長ねぎの葉少々
 しょうがの皮少々
 B { 酒大さじ1
 しょうゆ小さじ1
 塩小さじ1/2
 長ねぎ(白髪ねぎ)少々
 白ごま少々

●作りかた

- ① お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水カップ3とAを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
- ② ①の鶏肉は手で細かくさき、Bをふりかけて下味をつけます。
- ③ お米を研いでから、内がまに①のゆで汁と水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「おかゆ」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたら、②の鶏肉を入れて混ぜ器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。



五目ちらし

●材料(4人分)

干しいたけ	8枚
にんじん	30g
干びょう	30g
だし汁	カップ2
砂糖	大さじ6
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ3
塩	少々
れんこん	80g
だし汁	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々
えび	10尾
きんし玉子	1個分
木の芽	10枚
白ごま	大さじ2
桜でんぶ	少々
紅しょうが	少々

※他に「すしめし」の材料が必要です。

●作りかた

- すしめしは「すしめし」で作ります。
- 酢は【合わせ酢B】にします。
干しいたけは水でもどしていづきを取り、にんじんと合わせてせん切りにします。干びょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
- ②を①で汁がなくなるまで煮つめます。



- れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいて④につけておきます。
- えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
- ①に③と白ごまを混ぜ合わせて器に盛り、④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

すしめし



●材料(4人分)

お米(うるち米)	カップ3
昆布	15cm
【合わせ酢A】	【合わせ酢B】
酢	大さじ5
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1弱
酢	大さじ5
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1弱

※合わせ酢はお好みに応じてAまたはBをお選びください。

●作りかた

- 昆布はふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4〜5カ所入れておきます。
- お米は研いでから、水を「白米」の水位目盛3まで加え、①の昆布をのせます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「極上硬」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。
お好みで【合わせ酢A】または【合わせ酢B】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
白米	3
白米	5.5
白米	5
白米	4
白米	3
白米	2
白米	1.5

五穀米・玄米メニュー

五穀ごはん



●材料(6人分)

お米(うるち米)	カップ2 $\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)	カップ2 $\frac{2}{3}$

●作りかた

- お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「ふつう」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
白米	3
白米	5.5
白米	5
白米	4
白米	3
白米	2
白米	1.5

●五穀ごはんのポイント

- ★五穀米(雑穀米)は白米に混ぜて炊飯します。
混ぜる量は2〜3割程度までにしてください。
- ★粒の小さな雑穀は、茶こしなどを使って洗うと便利です。

きのこごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米)	カップ2 $\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)	カップ2 $\frac{2}{3}$
生しいたけ(薄切り)	6枚
マッシュルーム(半分に切る)	6個
しめじ、まいたけ(各小房に分ける)	各100g
サラダ油	大さじ2
塩・こしょう	各少々
スープ(固形スープ1個をとく)	200mL
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう	少々

●作りかた

- お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせます。
- フライパンでサラダ油を熱し、①を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- 内がまに①と②を加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に③をのせます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで香葉を飾ります。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
白米	3
白米	5.5
白米	5
白米	4
白米	3
白米	2
白米	1.5



黒米の中華風炊き込みごはん



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約440
kcal

でき上がり目安
約85分

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ $1\frac{3}{4}$
 黒米.....カップ $\frac{1}{4}$
 A 鶏がらスープの素(顆粒状のもの).....小さじ1
 しょうゆ・酒.....各大さじ1
 塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
 B にんじん(小さめの角切り).....50g
 ゆでたけのこ(小さめの角切り).....50g
 しょうが(みじん切り).....1片
 C 干しえび(水でもどす).....20g
 カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む).....80g
 サラダ油.....適量
 香菜.....適量
 塩・こしょう.....少々

●作りかた

- ① お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、Bを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③ 内がまに①とAとえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、②とCを混ぜ合わせた具をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
5.5
5
4
3
2
1.5

えびピラフ

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ $2\frac{1}{3}$
 五穀米(雑穀米).....カップ $\frac{2}{3}$
 大きめのむきえび.....300g
 玉ねぎ(みじん切り).....小 $\frac{1}{2}$ 個(100g)
 マッシュルーム(ホール).....小1缶(約50g)
 バター.....20g
 塩・こしょう.....各少々
 A スープ(固形スープ1個をとく).....200mL
 塩.....小さじ $\frac{2}{3}$

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- ③ さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ④ 内がまに①のお米とAを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に③をのせます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
5.5
5
4
3
2
1.5



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約490
kcal

でき上がり目安
約85分

かやくごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ2
 五穀米(雑穀米).....カップ $\frac{1}{3}$
 A だし汁.....130mL
 酒.....大さじ2
 しょうゆ.....大さじ $1\frac{1}{2}$
 塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
 B 鶏もも肉(1cm角切り).....100g
 酒.....小さじ1
 C ごぼう(ささがきにして酢水につける).....50g
 にんじん(せん切り).....30g
 干しいたけ(水でもどして薄切り).....1枚
 油揚げ..... $\frac{1}{2}$ 枚
 こんにゃく..... $\frac{1}{3}$ 枚

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5～10分おきます。
- ② Bの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
- ③ こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
- ④ 内がまに①とAを加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加え、上に混ぜ合わせたCと②③をのせます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
5.5
5
4
3
2
1.5



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約400
kcal

でき上がり目安
約85分

ひじき入り玄米ごはん



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

玄米 炊込み

1人分
約460
kcal

でき上がり目安
約90分

●材料(4人分)

玄米.....カップ3
 A 油揚げ.....2枚
 ひじき(水でもどす).....20g
 にんじん(せん切り).....60g
 B 酒.....大さじ2
 しょうゆ.....大さじ $1\frac{1}{2}$
 塩.....小さじ1

●作りかた

- ① 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
- ② 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
- ③ 内がまに②の玄米を入れ、Bを入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上にAをのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「玄米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

玄米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
4
3
2
1

バラエティー調理 いろいろな調理メニュー

ロールキャベツ

●材料 (4人分)

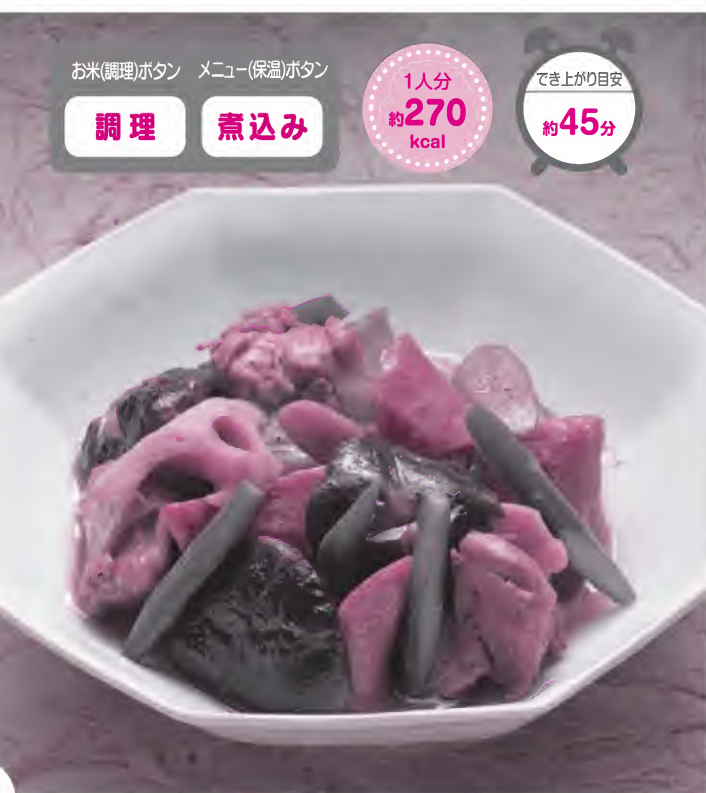
キャベツ	8枚
合びき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(約50g)
牛乳	大さじ3
パン粉	30g
卵	1/4個
塩	小さじ1/3
ナツメグ、こしょう	各少々
スープ(固形スープ1 1/2個をとく)	300mL
トマトケチャップ	カップ1/4
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
玉ねぎ(薄切り)	50g

●作りかた

- キャベツは熱湯で1～2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気を切ります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
- ボウルに④と①のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
- ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
- 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べ⑥を加えます。
- 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- でき上がったら器に盛ります。



筑前煮



●材料 (4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
にんじん(乱切り)	100g
ごぼう(乱切り、酢水につける)	150g
れんこん(乱切り、酢水につける)	100g
干しいたけ(もどしいしづきを取る)	4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる)	1枚
だし汁	カップ1
酒	大さじ3
砂糖	大さじ4
しょうゆ	カップ1/4
サラダ油	適量
いんげん	適量

●作りかた

- フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次に④を炒めます。
- 内がまに①と合わせた⑥を加えてかき混ぜます。
- 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。

ポトフ



●材料 (4人分)

牛すね肉(ひと口大に切る)	250g
玉ねぎ(1/4に切る)	1個(約200g)
にんじん(ひと口大の乱切り)	1本(約100g)
じゃがいも(1/4に切る)	大1個(約150g)
セロリ(葉・筋をとって5cmに切る)	小1本(約80g)
スープ(固形スープ2個をとく)	700～750mL
塩・こしょう	各少々
ローリエ	1枚

●作りかた

- 内がまに④とスープ、ローリエを入れます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を60～85分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- でき上がったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。

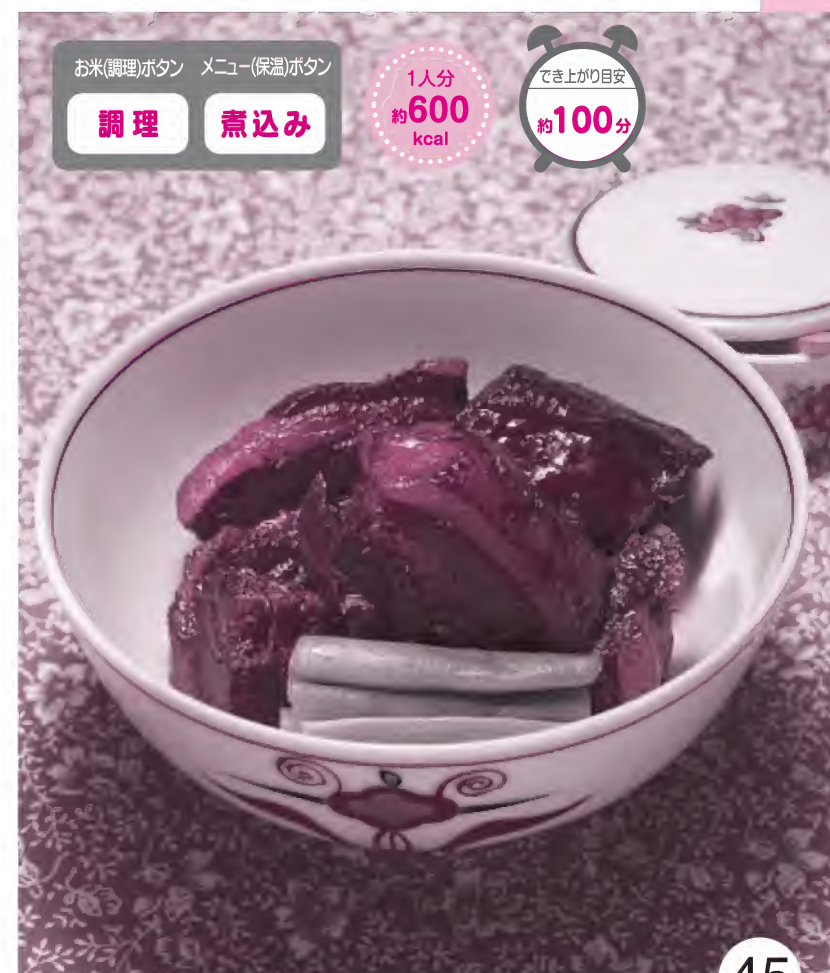
豚の角煮

●材料 (4人分)

豚バラ肉(かたまりを8つに切る)	500g
しょうが(薄切り)	2かけ(30g)
水	カップ1 1/2～2
酒	カップ1/2
しょうゆ	カップ1/2
砂糖	50g
みりん	大さじ1
いんげん	適量
練りがらし	適量

●作りかた

- 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)と⑥を加えます。
- 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ゆで汁としょうがを捨て、豚ばら肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
- 内がまに③の豚ばら肉、残りのしょうが、④を加えます。
- 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を50分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。



いかめし

●材料 (2はい分)

もち米……………カップ $\frac{1}{2}$
 するめいか(正味250gのもの)……………2はい
 しょうゆ……………小さじ1
 グリンピース……………5g
 A 水……………カップ1~1 $\frac{1}{2}$
 酒……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 しょうが(薄切り)……………3枚

●作りかた

- ① もち米は洗って1時間以上水につけておきます。
するめいかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
- ② するめいかの足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
- ③ ②をするめいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたAを加えます。
- ④ 炊飯器に③を入れた内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑤ でき上がったら、いかを裏返して煮汁をいかめし全体に含ませます。
- ⑥ 取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。



たまご雑炊

●材料 (4人分)

保温中のごはん、または冷やごはん……………300g
 だし汁(水+粉末だし1袋)……………400~500mL
 とき卵……………1個

●作りかた

- ① 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押し、保温をやめます。
- ② 内がまの残りごはんにだし汁を加え、ごはんをほぐしておきます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「雑炊」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ④ でき上がったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽にかき混ぜてから、器に盛ります。

◇だし汁のポイント

★だし汁は「市販の雑炊のもと+水」でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。すでに火の通った具(おかずの残り物など)や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

◇雑炊のポイント

★だし汁(スープ)を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
 ★具はごはんとは混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
 ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
 ★時間がたつとノリ状になります。



肉じゃが



●材料 (4人分)

A 豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る)……………150g
 じゃがいも(ひと口大に切る)……………300g
 玉ねぎ(くし形切り)……………中2個(約250g)
 にんじん(小さめの乱切り)……………小1本(約75g)
 干しいたけ(4つに切る)……………4枚
 B だし汁としいたけのつけ汁を合わせて……………250mL
 しょうゆ……………大さじ4
 酒、みりん……………各大さじ1
 砂糖……………大さじ2
 絹さや(ゆでたもの)……………適量

●作りかた

- ① 内がまにAの材料とBを入れ全体を軽く混ぜます。
- ② 小さな瀬戸戸をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30分(1.8Lタイプは40分)に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ③ でき上がったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。

手作りシュウマイ

●材料 (15個分)

A 豚ひき肉……………75g
 むきエビ……………75g
 玉ねぎ(みじん切り)……………中1個(約100g)
 干しいたけ(もどしてみじん切り)……………1枚分
 しょうが(すりおろし)……………少々
 しょうゆ……………大さじ $\frac{1}{2}$
 ごま油……………小さじ $\frac{1}{2}$
 塩……………少々
 片栗粉……………大さじ1強
 シュウマイの皮……………15枚
 クッキングシート……………30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

- ① ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- ② ①の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつ、シュウマイの皮に包み込みます。
- ③ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
- ④ ③の上に蒸し板よりひとまわり小さく切ったクッキングシートを敷き、その上にシュウマイを15個並べます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑥ でき上がったら器に盛ります。

白米	
無洗米・発芽玄米	(炊込み4まで)
白米	5.5
	5
	4
	3
	2
	1.5

